

高齢者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症予防のためにも

介護予防に取り組みましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出をお控えの方も多いと思いますが、介護予防には、できる限り体を動かすことが大切です。

ウイルスに対する免疫力を高めることにもつながりますので、ぜひ取り組みましょう！

- ☞ 筋肉の衰えは、転倒・骨折、認知症のリスクを高めます。
- ☞ 筋トレや散歩、ラジオ体操など適度な運動に取り組みましょう。
- ☞ おすすめの筋トレメニューは裏面を参照



※症状のない方が屋外で活動すること、人との接触が少ない活動をする（散歩、ジョギング、買い物、美術鑑賞など）、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話することなどは、感染のリスクが低い活動とされています。

家に閉じこもりがちになると、運動不足や精神面への悪影響が懸念されます。気分転換のためにも、人混みを避け、散歩などに出かけてみましょう。

運動と合わせて効果アップ！ 食事のポイント

- ☞ バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ☞ 筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。
- ☞ 発酵食品（納豆・味噌・ヨーグルト）もおおすすめです。
- ☞ よく噛んで食べることで、お口の力を維持しましょう。
- ☞ 脱水症状を起こさないよう、起床後や運動前後、外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。

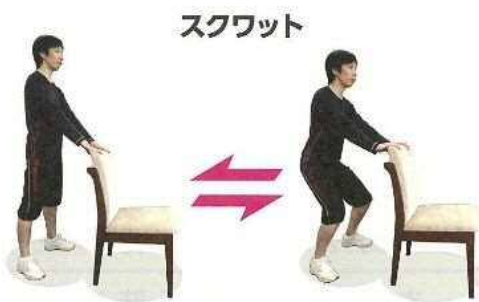


介護予防に関するご相談は
お住まいの地域の**地域包括支援センター**へ

自宅でできる🏠 おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり、ややきついと感ずるところまでやってみましょう（10回が目安です）。
- 体調が悪いときや関節が痛むときは無理をしないようにしましょう。

◆スクワット



- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ②このとき、背中が曲がったり、かかどが浮いたりしないように注意してください。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

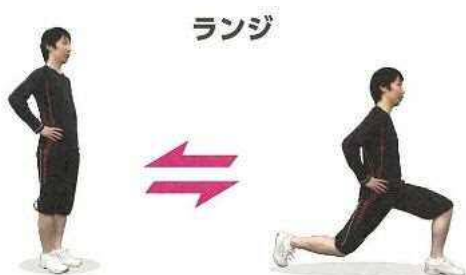
※ひざはつま先より前に出さない

◆上体起こし



- ①仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

◆ランジ



- ①立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③反対の足でも、同じ動作を行います。

出典：「フレイル予防ハンドブック」監修：飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

スクワットなど家でできる運動をまとめた「体しゃっきり体操」のDVDを貸し出しています。市内図書館（AV資料取り扱い館のみ）で借りられます。
スマートフォンなどから動画でも確認できます。

新潟シティチャンネル 体しゃっきり体操

検索